

# COVID-19 (coronavirus)

## Tip bagi membantu kanak-kanak semasa kuarantin

---

Setiap orang menangani tekanan dalam pelbagai cara dan kanak-kanak dan remaja mungkin memberi respons kepada tekanan melebihi orang lain. Membantu anak anda mempelajari cara untuk menangani tekanan adalah penting, khususnya dengan penularan wabak Penyakit Coronavirus 2019 atau COVID 19 baru-baru ini.

Adalah penting kepada ibubapa untuk mengenalpasti apabila anak mereka mungkin mengalami tekanan. Tanda-tanda ini termasuklah:

- Perubahan dalam tabiat makan atau tidur
- Pengambilan alkohol, tembakau atau jenis dadah lain
- Bertindak manja, terasing atau cemas
- Sukar memberi perhatian atau tumpuan
- Sakit kepala atau sakit bahagian badan lain tanpa sebab
- Mengasingkan diri dari sekolah atau aktiviti yang mereka suka sebelum ini
- Kembali dengan tabiat yang telah lama mereka tinggalkan seperti kencing malam
- Menangis berterusan atau mudah marah, atau berkelakuan melepaskan kemarahan

Jika anda dan isi rumah anda sedang menjalani kuarantin – samada kuarantin sendiri ataupun tidak - berikut adalah beberapa tip bagi membantu menyokong anak-anak anda pada waktu ini.

1. **Kongsi maklumat.** Bincang dengan anak-anak anda mengenai COVID 19, jelaskan perkara mengikut tahap kefahaman mereka. Dengar dan jawab sebarang soalan yang mungkin ada.
2. **Bantu mereka rasa selamat.** Beri kepastian mengenai keselamatan mereka. Terima perasaan mereka – adalah tidak mengapa untuk merasa kecewa. Anda juga boleh berkongsi bagaimana anda menangani tekanan untuk membantu mereka pelajarinya dari anda.
3. **Tentukan sempadan.** Hadkan pendedahan kepada liputan media. Ini termasuklah media sosial. Pastikan anak-anak anda tahu bahawa mereka boleh bertanya soalan pada bila-bila masa sahaja.
4. **Buat rutin tetap.** Jika terdapat penutupan sekolah, tetapkan satu jadual bagi pembelajaran, pastikan juga anda mengadakan aktiviti yang seronok.
5. **Tetapkan satu contoh yang baik.** Tunjukkan pada anak-anak anda cara untuk kekal sihat semasa kuarantin ini. Kekalkan tabiat pemakanan sihat dan dapatkan rehat dan aktiviti fizikal yang mencukupi.
6. **Kekal berhubung.** Tetapkan bagaimana anda akan berkomunikasi dengan rakan-rakan dan keluarga anda melalui kaedah yang tersedia – teks, panggilan telefon, melalui internet atau malah melalui surat pos.

Jika anda bimbang mengenai bagaimana tekanan akan menjejaskan anak anda, bincanglah dengan doktor anak anda untuk panduan.

**Sumber-sumber:**

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

**Program ini tidak patut digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi talian perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Program ini dan komponen-komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan pengecualian liputan mungkin terpakai.